

SKRIPSI



**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN
PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA
SMPN 1 TAJUR HALANG TAHUN 2018**

**OLEH
ARUM INDAH LESTARI
1405025017**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2019**

SKRIPSI



**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN
PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA
SMPN 1 TAJUR HALANG TAHUN 2018**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**OLEH
ARUM INDAH LESTARI
1405025017**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2019**

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SMPN 1 Tajur Halang Tahun 2018, merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata kemudian hari Skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undang dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Jakarta, 04 Januari 2019



Arum Indah Lestari

1405025017

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arum Indah Lestari

NIM : 1405025017

Program Studi : Gizi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka **Hak bebas Royalti Noneklusif** (*Nonexclusive Royalti-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SMPN 1 Tajur Halang Tahun 2018 beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 04 Januari 2019

Yang menyatakan,



(Arum Indah Lestari)

PERSETUJUAN SKRIPSI

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Arum Indah Lestari
NIM : 1405025017
Judul skripsi : Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SMPN 1 Tajur Halang Tahun 2018

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr.Hamka

Jakarta, 02 Januari 2019

Pembimbing I

Pembimbing II


Mohammad Furqan SKM, MKM.


Indah Yuliana S.Gz, M.Si

PENGESAHAN TIM PENGUJI

HALAMAN PENGESAHAN

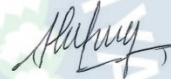
Nama : Arum Indah Lestari
NIM : 1405025017
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SMPN 1 Tajur Halang Tahun 2018.

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.

Jakarta, Februari 2019

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Mohammad Furqan, SKM, MKM



Pembimbing II: Indah Yuliana, S.Gz, M.Si



Penguji I : Debby Endayani, S.Gz, MKM



Penguji II : Alibbiriwin, M.Epid



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Alhamdulillahirabbila'lamin.....

Aku bersyukur kepada Allah SWT yang telah memberikan limpahan karunia dan berkah yang tak ternilai harganya kepadaku

Hanya rasa syukur dan berterimakasih kepadamu Ya Rabbi sehingga aku bisa sampai pada titik ini

Skripsi ini aku persembahkan untuk orang tercinta dan tersayang atas kasihnya yang berlimpah :

Teristimewa Kedua Orangtuaku tersayang Ayah (Sugimin) dan Ibu (Anik)

Terimakasih telah memberikan kasih sayang, semangat, dukungan dan do'a yang tak terhingga selama ini untuk Arum, yang selalu menanti keberhasilan Arum dalam mencapai suatu kesuksesan Semoga melalui karya Arum ini, Ayah dan Ibu

bisa selalu mengingat dan bangga dengan Arum

InsyaAllah Arum tidak akan membuat Ayah dan Ibu kecewa

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang tepat kupersembahkan kepada kalian semua, Terimakasih beribu terimakasih kuucapkan.

Untuk Bapak Mohammad Furqan dan Ibu Indah Yuliana, aku sangat berterimakasih banyak karena telah memberikan bimbingan kepada aku sehingga skripsi ini selesai, Alhamdulillah

Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku, kurendehkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah, skripsi ini kupersembahkan

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA GIZI

Skripsi, Februari 2019

Arum Indah Lestari,

“Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SMPN 1 Tajur Halang Tahun 2018”

ABSTRAK

Pada kelompok umur ≥ 10 tahun terdapat 93,5% dengan kategori kurang mengonsumsi sayur dan buah. Kurang adanya media edukasi gizi untuk menyebarkan informasi mengenai sayur dan buah menjadi faktor penyebabnya. Video dan Food Model merupakan satu diantara media edukasi lainnya yang menggunakan dua indera sekaligus, indera penglihatan dan indera pendengaran. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh media (video dan food model) terhadap pengetahuan gizi, sikap, dan konsumsi sayur dan buah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan September 2018 dengan sasaran responden 70 siswa kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tajur Halang, Bogor. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi experiment* dengan *nonequivalent control group design*. Sedangkan pembuatan video berdurasi ± 8 menit menggunakan tahapan pra-produksi, produksi dan pasca produksi, dengan rancangan video versi IT. Analisis data yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon* dan *Uji Paired Sample T-Test* untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi antara variabel pengetahuan gizi dan konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata porsi konsumsi sayur dan buah pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan (p value $> 0,05$). Namun, pada kelompok intervensi terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan gizi pretest dan posttest ($p=0,000$), dan perbedaan rata-rata sikap pretest dan posttest pada dengan ($p=0,000$). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan gizi pretest dan posttest ($p=0,888$), dan perbedaan rata-rata sikap pretest dan posttest ($p=0,686$). Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media video dan food model terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada kelompok intervensi.

Kata Kunci: Video Edukasi, Food Model, Pengetahuan Gizi, Sikap, Konsumsi Sayur dan Buah, Remaja

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA GIZI

Skripsi, Februari 2019

Arum Indah Lestari,

“Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SMPN 1 Tajur Halang Tahun 2018”

ABSTRACT

At the age of ≥ 10 years, there were 93.5% in the category of inadequate intake of fruits and vegetables. Low of nutrition education media to disseminate information about reviews of fruits and vegetables become one reason. Video and food model is one of the more education medias that use two senses at once, the senses of sight and senses of hearing. The purpose of this research is to analyze the effect of an video about nutrition knowledge, attitude and consumption of fruits and vegetables. This research conducted in Agustus until September 2018, target 70 respondents is class IX in Tajur Halang Junior High School, Bogor. The research used a quasi-experimental methods with nonequivalent control group design. Besides, in making an animated video for ± 8 minutes also used pre-production, production and post-production stages, by video design version IT. Data analysis using, Wilcoxon Test and Paired Sample T-Test, for comparing the diference of before and after intervence between variabel nutrition knowledge, attitude and consumption of fruits and vegetables. The result of this research showed no change average serving of fruit and vegetable consumption in control and experiment group (p value > 0.05). However, there is a change average of pretest and posttest nutrition knowledge ($p=0,000$), and change average of pretest and posttest attitude intervention group ($p=0,000$). However, in the control group, there was no change in the average nutritional knowledge of the pretest and posttest ($p = 0.888$), and changes in the average attitude of the pretest and posttest ($p = 0.686$).Based on this it concluded that there is the effect of nutrition education through the medium of video and food models to changes in knowledge and attitudes in the intervention group.

Keywords: *Video, Nutrition Knowledge, Attitude, The Consumption of Fruits and Vegetables, Teenager*

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Ruang Lingkup.....	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	7
A. Pengetahuan Gizi	7
B. Sikap.....	8
C. Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah.....	9
D. Food Frequency Questionnaire (FFQ)	16
E. Media Edukasi Gizi.....	17
F. Media Edukasi Audio Visual	19
G. Food Model	21

H. Remaja.....	22
I. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah	23
J. Kerangka Teori.....	27
BAB III.....	28
KERANGKA KONSEP.....	28
DEFINISI OPERATIONAL DAN HIPOTESIS	28
A. Kerangka Konsep	28
B. Definisi Operasional.....	29
BAB IV	31
METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Metode Pengolahan Data	43
F. Analisis Data	45
BAB V.....	48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Gambaran Umum Sekolah	48
B. Gambaran Karakteristik Responden	48
C. Gambaran Rata-Rata Pengetahuan Gizi.....	51
D. Gambaran Rata-Rata Sikap Antar Kelompok.....	52
E. Gambaran Rerata Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Porsi Konsumsi Sayur dan Buah.....	53
F. Perbedaan Rerata Pengetahuan Gizi Pretest dan Posttest Antar Kelompok ..	54
G. Perbedaan Rerata Sikap Pretest dan Posttest Antar Kelompok.....	56
H. Perbedaan Rerata Porsi Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah Intervensi	57
BAB VI.....	64
KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64

DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	75



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Nilai Vitamin A Dalam Sayur Dan Buah.....	10
Tabel 2.2 Nilai Vitamin C Dalam Sayur Dan Buah.....	10
Tabel 2.3 Nilai Vitamin K Dalam Sayur Dan Buah.....	11
Tabel 2.4 Nilai Kalsium Dalam Sayuran	11
Tabel 2.5 Nilai Kalium Dalam Sayur Dan Buah.....	11
Tabel 2.6 Nilai Zat Besi Dalam Sayur Dan Buah	11
Tabel 2.7 Daftar Sayur Dengan Penukar 1 Porsi	13
Tabel 2.8 Daftar Buah Dengan Penukar 1 Porsi	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional	28
Tabel 4.1 Desain Penelitian	31
Tabel 4.2 Pembagian Sampel	32
Tabel 4.3 Tafsiran Kefisien Reliabilitas.....	36
Tabel 4.4 Storyboard	39
Tabel 4.5 Kategori Penilaian.....	40
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Antar Kelompok	49
Tabel 5.2 Skor Rata Rata Pre-Post Test Pengetahuan Antar Kelompok.....	51
Tabel 5.3 Skor Rata Rata Pre-Post Test Sikap Antar Kelompok.....	52
Tabel 5.4 Rata-Rata Konsumsi Sayur Dan Buah Antar Kelompok.....	53
Tabel 5.5 Rata-Rata Pengetahuan Gizi Pretest Dan Posttest	54
Tabel 5.6 Rata-Rata Sikap Pretest Dan Posttest.....	56
Tabel 5.7 Rata-rata Porsi Konsumsi Sayur Buah Pretest Dan Posttest.....	58
Tabel 5.8 Perbedaan Rerata Pengetahuan, sikap dan Konsumsi Sayur dan buah Setelah Intervensi Antar Kelompok	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	28
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Pengambilan Data.....	75
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	77
Lampiran 3. Uji Validitas Kuesioner	84
Lampiran 4. Kuesioner Video	86
Lampiran 5. Skenario Video	88
Lampiran 6. Output SPSS	92
Lampiran 7. Surat Perijinan dan Dokumentasi	97



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsumsi sayur dan buah memiliki berbagai manfaat dalam kesehatan, sayur dan buah dapat mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti kardiovaskular, hipertensi, kanker dan sebagainya (Almatsier, 2009). Pada tahun 2015, penyakit tidak menular seperti stroke, penyakit jantung koroner, kanker dan diabetes menduduki tingkat tertinggi akibat perubahan gaya hidup masyarakat yang salah.

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) Tahun 2002, asupan sayur yang rendah merupakan faktor resiko terjadinya kematian, ada sekitar 2,7 juta warga di dunia yang meninggal setiap tahun akibat kurang mengonsumsi sayur dan buah. Menurut *Survei Sample Registration System* (SRS) pada 2014 di Indonesia menunjukkan, Penyakit Jantung Koroner (PJK) menjadi penyebab kematian tertinggi pada semua umur setelah stroke, yakni sebesar 12,9% karena kurangnya mengonsumsi sayur dan buah (kemenkes, 2013).

Balitbangkes (2015), menunjukkan bahwa sekitar 93,5% penduduk indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Hal ini sungguh ironis, karena sebagian negara tropis indonesia merupakan surganya sayur dan buah. Rendahnya konsumsi sayur dan buah patut di sayangkan, karena kedua komoditas itu merupakan sumber aneka vitamin, mineral, serat pangan, serta aneka senyawa fitokimia (Astawan, 2008).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013, tidak terjadi perubahan yang berarti antara data tahun 2007 dan 2013 prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia masih pada angka 93,5%, di Jawa Barat diperoleh informasi bahwa 96,4% penduduk ≥ 10 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah. Prevalensi tertinggi pada masyarakat yang kurang mengonsumsi sayur dan buah berada di Cirebon sebesar 5,7% sedangkan Bogor merupakan kota kedua yaitu sebesar 4,9%. Pada kelompok Remaja 15-19 tahun menduduki tingkat ke 2 setelah lansia yaitu 2,5% yang

kurang mengonsumsi sayur dan buah (Balitbangkes, 2013). Sedangkan pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) terbaru tahun 2018, kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia sebesar 95,5% dan pada provinsi Jawa Barat sebesar 98,2%.

Konsumsi sayur dan buah pada remaja di negara lain masih belum memenuhi rekomendasi yang diberikan oleh WHO. Remaja di Kanada yang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi atau lebih hanya sebesar 29%. Hasil penelitian Lock *et al.* (2005) yang dilakukan di beberapa negara bagian Afrika, Amerika, dan Asia yang terdiri atas 14 wilayah bagian menyebutkan bahwa anak-anak memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa 30-59 tahun.

Pada Pedoman Gizi Seimbang, Kementerian Kesehatan (2014), bagi orang Indonesia dianjurkan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebesar 400-600 g atau 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah per orang per hari bagi remaja dan orang dewasa. Mengonsumsi sayur dan buah secara cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.

Pengetahuan yang rendah menjadi penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah, semakin baik pengetahuan gizinya maka semakin baik perilaku konsumsi sayur dan buah (Mohammad dan Madaniyah, 2015). Pengetahuan gizi sangat penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang (Almatsier, dkk 2011).

Pengetahuan gizi perlu ditingkatkan melalui pemberian edukasi gizi, karena dengan pemberian edukasi gizi konsumsi sayur dan buah dapat meningkat secara signifikan (Connoosamy *et al.*, 2016). Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut (Kapti, 2010).

Media audiovisual seperti video memiliki kelebihan lain yaitu mengikutsertakan semua panca indera dan lebih menarik karena ada suara dan gambar bergerak (Notoatmodjo, 2010). Sejalan dengan penelitian Gans *et al.* (2015), menjelaskan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi

melalui video terhadap pengurangan konsumsi lemak menjadi peningkatan konsumsi sayur dan buah.

Food model (replika makanan) juga merupakan media edukasi. Food model adalah contoh bahan makanan yang dibuat meyerupai bahan makanan. Pada penelitian Pramukti dkk, (2013), Food model efektif untuk dijadikan alat peraga yang mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap ketaatan, karena alat peraga tersebut lebih asli atau nyata.

Pada penelitian ini akan dilakukan upaya meningkatkan konsumsi sayur dan buah serta meningkatkan pengetahuan gizi dan perubahan perilaku terhadap kurangnya konsumsi sayur dan buah. Pada penelitian Mi Na, (2017), menjelaskan bahwa pola konsumsi buah dan sayur pada siswa di PPIQ Bogor tergolong rendah. Hasil studi pendahuluan pengetahuan gizi menyatakan bahwa 59% siswa SMPN 1 Tajur Halang dalam kategori kurang dan hanya 41% siswa memiliki pengetahuan gizi yang baik. Ketersediaan sayur dan buah pun masih sangat kurang pada lingkungan sekolah (seperti kantin, koperasi dan para pedagang).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti memutuskan untuk melihat perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah dengan menggunakan media audiovisual yaitu video dan food model agar lebih mudah dipahami dan lebih sampai penyampaian materi mengenai sayur dan buah.

B. Rumusan Masalah

Sayur dan buah merupakan bahan makanan yang banyak mengandung nutrisi, akan tetapi jarang dikonsumsi oleh penduduk Indonesia khususnya remaja, padahal Indonesia adalah Negara yang sangat kaya akan sayur dan buah. Apabila tubuh kekurangan dalam mengonsumsi sayur dan buah maka dapat menyebabkan tubuh kekurangan vitamin, mineral, serat pangan sehingga dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit seperti stroke, jantung koroner, kanker dan diabetes malitus.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013, prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia masih pada

angka 93,5%, di Jawa Barat diperoleh informasi bahwa 96,4% penduduk ≥ 10 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah. Hasil survei awal pada 30 orang siswa di sebuah kelas di sekolah tersebut menunjukkan hanya 41% siswa memiliki pengetahuan gizi yang baik. Konsumsi sayur dan buah di SMPN 1 Tajur Halang masih tergolong rendah, sehingga dilakukan penelitian lebih lanjut di sekolah tersebut.

C. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh edukasi gizi sayur dan buah dengan media video dan food model terhadap pengetahuan gizi, sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah siswa SMP. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2018 dengan sasaran responden siswa kelas IX di SMPN 1 Tajur Halang, Bogor yang berusia ≥ 15 tahun. Lingkup materi dalam penelitian ini mengenai pengenalan, manfaat, dampak, kandungan gizi serta anjuran konsumsi sayur dan buah, yang ditayangkan melalui video berdurasi ± 8 menit. Adanya penelitian ini disebabkan karena rendahnya konsumsi sayur dan buah, rendahnya pengetahuan gizi siswa, rendahnya sikap terhadap sayur dan buah, kurang tersedianya sayur dan buah di lingkungan sekolah serta minimnya media edukasi gizi mengenai sayur dan buah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi experiment* dengan *non equivalent control group design*. Sedangkan pembuatan video edukasi menggunakan tahapan pra-produksi, produksi dan pasca produksi, dengan rancangan video versi IT serta food model yang dipinjam dari perguruan tinggi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

- a. Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media terhadap perubahan konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMPN 1 Tajur Halang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi: jenis kelamin, kesukaan, ketersediaan orang tua menyiapkan sayur dan buah.
- b. Mengidentifikasi skor rata-rata *pre test* - *post test* pengetahuan gizi antar kelompok
- c. Mengidentifikasi skor rata-rata *pre test* - *post test* sikap antar kelompok
- d. Mengidentifikasi rata-rata porsi konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah intervensi antar kelompok
- e. Menganalisis perbedaan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* pengetahuan gizi antar kelompok
- f. Menganalisis perbedaan rata-rata *pre-test* dan *post-test* sikap antar kelompok
- g. Menganalisis perbedaan rata-rata porsi konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah intervensi antar kelompok
- h. Menganalisis perbedaan skor rata-rata pengetahuan gizi, sikap dan porsi konsumsi sayur dan buah sesudah intervensi antar kelompok

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektifitas media video dan food model terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perubahan konsumsi sayur dan buah.

2. Bagi Sekolah

- a. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja.
- b. Metode ini bisa dijadikan sebagai salah satu alat atau media komunikasi yang dapat mendukung program pendidikan gizi di sekolah.

3. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai literatur penelitian selanjutnya serta bermanfaat sebagai alat media edukasi gizi dalam program intervensi gizi.



DAFTAR PUSTAKA

- _____. (2014). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aini, Nur, dkk. (2011). Upaya Meningkatkan Perilaku Pasien Dalam Tatalaksana Diabetes Mellitus dengan Pendekatan Teori Model Behavioral System Dorothy E. Johnson. *Jurnal Ners Vol 6 No 1 April 2011: 1-10*. Surabaya:STIKES Insan Unggul
- Ali, M. dan Asrori, M. (2006). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta; Bumi Aksara.
- Almatsier,S. (2004.) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Umum
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekarti, M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Annur DR. (2014). *Hubungan Faktor Individu Dan Lingkungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 19 Jakarta Tahun 2014*. Skripsi. FKM, Gizi, Universitas Indonesia.
- Arief S Sadiman, dkk. (2002). *Media Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Arikunto, S., (2000). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arisandi, Yohana dan Yovita Andiyani. (2009). *Pengaruh Makanan Terhadap Kesehatan*. Jakarta: Eska Media.
- Arisman. (2009). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC. Jakarta
- Arsyad, Azhar. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Astawan, Made. (2008). *Seri Kesehatan Keluarga : Sehat Dengan Buah*. Jakarta: PT DIAN RAKYAT.
- Astawan, Made. (2008b). *Seri Kesehatan Keluarga : Sehat Dengan Sayuran*. Jakarta: PT DIAN RAKYAT.
- Azwar, S., (2005). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. 2010. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahri dan Triyanti. 2010. Faktor-faktor yang Terkait dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Di 4 SMA Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Maret 2010-September 2010, Vol. 4, No. 2.
- Balitbangkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: KEMENKES.
- Balitbangkes. (2014). *Studi Diet Total. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2014*. Jakarta: KEMENKES.
- Balitbangkes. (2015). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: KEMENKES.
- Bhinnety, Magda. (2011). Struktur dan Proses Memori. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. *Buletin Psikologi* vol. 6
- Budiman & Riyanto A. (2013). *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Boynton-Jarret, Renee, *et al.* (2003). *Impact of Television Viewing Patterns on Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescents. Pediatrics*.
- Contento, I.R. 2007. *Nutrition Education : Linking Research, Theory, and Practice*. Sudbury : Jones and Bartlett Publishers.
- Connoosamy, Komeela, *et al.* (2016). *Article: Is a Nutrition Education Intervention Associated with a Higher Intake Fruit and Vegetables and Improved nutrition Knowledge among Housewives in Mauritius?. Published 29 Nov 2016*.
- Core. (2003). *Positive Deviance & Health (Suatu Pendekatan Perubahan perilaku & Pos Gizi)*. Jakarta.
- Dejesetya, M. P. (2016). Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun pada Masyarakat Pesisir Desa Randusangka Kulon Brebes. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Demitri, dkk (2015). Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan.
- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Profil kesehatan Indonesia 2007*. Jakarta : Depkes RI Jakarta .

- Destiyani, Cahya, dkk. (2015). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Fingerpuppets* Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Kelompok A di Taman Kanak-kanak Negeri Pembina Pontianak Barat. Pontianak: Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- Djalle, Z. G. (2007). *The Making 3D Animation Movie*. Jakarta: Penerbit Gramedia.
- Editor Prof. Dr. Hardiansyah, Ms & I Dewa Nyoman Supariasa, MPS. (2017). *Ilmu gizi: teori dan aplikasi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Farida, Ida (2010). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Indonesia Tahun 2007*. Skripsi. Kedokteran, Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta
- Farisa, Soraya (2012). *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012*. Skripsi. KESMAS. Universitas Indonesia
- Freisling, H., K. Haas, I. Elmadfa. (2009). *Mass Media Nutritions Information Sources and Assosiations with Fruit and vegetable Consumption among Adolescents*. *Journal of Public Health Nutrition*.
- Gans Kim M, Risica, Dulin-keitha Akilah, Mello Jennifer, Dawood. Mahin, Strolla Leslie, and Harel. Ofer . (2015). *Journal: Innovative video tailoring for dietary change: final results of the Good for you! cluster randomized trial*. Published 17 Oct 2015
- Gerungan, W. A. 2004. *Psikologi Sosial*, Bandung: PT Refika Aditama
- Ghozali, Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Haqqoh, Arifatul (2017). *Pengaruh Video Animasi Edukasi Sayur Dan Buah Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Smpit Al-Manar*. Skripsi. FIKES, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
- Hayati, Mawar. (2009). Pengaruh *Peer* Edukasi Tentang Jajanan Sehat Terhadap Perilaku Anak Usia Sekolah di Kota Lhokseumawe Nanggroe Aceh Darussalam. Depok: UI.

- Hermina dan Prihatini, (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 44 No. 3, September 2016: 205-218.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Iorio, E.L. (2007). *The Measurement of Oxidative Stress. International Observatory of Oxidative Stress, Free Radicals and Antioxidant Systems. Special supplement to Bulletin*
- Jayani, Santi, dkk. (2011). Pengaruh Frekuensi Pemberian Tes Terhadap Memori Jangka Panjang Bacaan Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, Volume 6, No. 2, Agustus 2011: 430-441.
- Juliana, I Putu Dede dkk. (2016). Pengembangan Media Video Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal pada Mata Pelajaran Agama Hindu untuk Siswa Kelas VIII Semester Genap di SMPN 1 Melaya Tahun Pelajaran 2015/2016. *E-Journal Edutech Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Teknologi Pendidikan Vol. 5 No. 2 Tahun 2016*.
- Kapti, R. E. (2010). Efektifitas Audiovisual Sebagai Media Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Tatalaksana Balita Dengan Diare Di Dua Rumah Sakit Kota Malang. Tesis. FIK Universitas Indonesia
- KemenKes. RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar. RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- KemenKes. RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. Jakarta.
- Khomsan dan Faisal Anwar. (2008). *Sehat Itu Mudah*. Hikmah: Jakarta.
- Kusuma, FR. (2017). Film Mancur (Manten Kencur) Sebagai Peningkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Pernikahan Dini. *Journal of Health Education Universitas Negeri Semarang. Vol 2 no 1*
- Lally, Phillippa, et al. (2009). *Research Article: How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation In The Real World. European Journal of Social*

- Psychology, Eur. J. Soc. Psychol. 40, 998–1009. London: University College London.*
- Lestari, Ayu Dwi. (2013). Skripsi: Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan Tahun 2012.
- Lingga, Nurul Lolona. (2015). Skripsi: Pengaruh Pemberian Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri Tanjung Duren Utara 01 Pagi Jakarta Barat. Jakarta: UEU.
- Lock K, Pomerleau J, Causer L, Altmann DR, Mckee M. (2005). *The global burden of disease attribute to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. Bull World Organ 83(2):100-8.*
- Lowry, Richard, et al. (2002). Television Viewing and Its Associations with Overweight, Sedentary Lifestyle, and Insufficient Consumption of Fruit and vegetable Among US High School Students: Differences by Race, Ethnicity, and Gender. *Journal of School Health 72(10):413-421*
- Mardikanto, T. (1993). *Penyuluhan Pembangunan Pertanian. Surakarta : Penerbit Sebelas Maret University Press*
- Marini, Anisa, dkk. (2015). Pengaruh Permainan Monopoli dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Pola Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SDN 021 Sungai Kunjang Samarinda. *HIGIENE*, volume 1, No. 3, September-Desember 2015, ISSN: 2443-1141.
- Melinda, Krisna, (2013). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Konsumsi buah dan Sayur pada Siswa di SMP Negri 28 Jakarta dan SMP Negri 1 Jakarta Tahun 2013. Skripsi. KESMAS. Universitas Indonesia*
- MI NA. (2017). *Hubungan Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Morbiditas Pada Siswa Di Pondok Pesantren Ilmu Al-Qur'an Di Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor. Skripsi. FEM, Institut Pertanian Bogor*
- Muhammad, Andika dan Siti Madanijah. (2015). *Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. Jurnal Gizi Pangan.*

- Mulyani, Endang. (2009). *Konsumsi Kalsium pada Remaja di SMP Negri 201 Jakarta Barat*. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat. Depok : FKM UI
- Murti, Bhisma. (2013). *Desain Dan Ukuran Sampel Untuk Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Di Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Gajah mada university press
- Notoatmodjo, S. (2003). *Ilmu kesehatan masyarakat*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Nurlidyawati, (2015). Skripsi: Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Keas VIII dan IX SMP Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015
- Pearson, Natalie, *et al.* (2009). Parenting Styles, Family Stucture and Adolescent Dietary Behavior. *Public Health Nutrition*, 13(8), 1245-1252
- PEM, Jeewon. (2015) article : *Fruit and Vegetable Intake: Benefits and Progress of Nutrition Education Interventions- Narrative*. Published 10 oct 2015
- Prakoso, G. (2010). *Pengetahuan Dasar Film Animas.*, Fakultas Film Televisi- Institut Kesenian Jakarta, Jakarta.
- Pramukti, A,L., Kristiyawati, S,P., Purnomo, S. (2013). *Efektifitas Peraga Food Model dan Flip Chart dalam Pendidikan Kesehatan Pasien Diabetes Mellitus Type II di RSUD Tugurejo Semarang*. Jurnal Keperawatan STIKES, Poltek.
- Pramukti, Anisa. (2013). *Efektifitas Peraga Food Model dan Flip Chart Dalam Pendidikan Kesehatan Pasien Diabetes Melitus Type II Di RSUD Tugurejo*. Skripsi. Semarang: STIKES Telogorejo.
- Putra, Herdika Melia dan Agus Purwanto. (2015). Pembuatan Film Animasi 2D yang Berjudul Empat Monster pada Komunitas Multimedia Amikom

Surakarta. *Jurnal IT CIDA Vol 1 No. 1 Desember 2015, ISSN: 2477-8133 e-ISSN: 2477-8125.*

- Rahmawati, Ira dkk. (2007). Pengaruh Penyuluhan dengan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu Balita Gizi Kurang dan Buruk di Kabupaten Kotawaringin Barat Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia Volume 4, No. 2, November 2007: 69-77*
- Ramussen, Mette, et al. (2006). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity "Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents: a review of the literature. Part I: quantitative studies"*.
- Reynolds, Kim D, et al. (2004). Strategi Gizi Kesehatan Masyarakat untuk Intervensi di Tingkat Ekologis. Di dalam Michael J. Gibney. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), (2007). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2007
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Ruwaidah, Amin. (2007). Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur serta Solusi Penyembuhannya. Diakses pada 29 januari 2018 dikutip dari <https://healindonesia.com/2009/05/15/>
- Saloso, Imam. (2011). *Pengaruh Media Audio (Lagu Anak-anak) dan Media Visual (Kartu Bergambar) Terhadap Pengetahuan Gizi (PUGS dan PHBS) serta Tingkat Penerimaannya Pada Anak Usia Sekolah Dasar Negeri di Kota Bogor*. Skripsi. FEM Institut Pertanian Bogor
- Santoso, Agus. (2011). *Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya bagi Kesehatan*. Magistra No. 75 Th. XXIII Maret
- Santrock, John W (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.

- Saputra Dahniman, Wahyuni Yulia, Nuzrina. (2016). *Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Perubahan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp Al Chasanah Tahun 2016*.
Jurnal : FK. Esa Unggul
- Sarwono, Sarlito W., dan Meinarno, Eko A., Psikologi Sosial, Salemba Humanika, Jakarta, 2009.
- Sayogo, S. (2006). *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: FKUI
- Sediaoetama, Achmad Djaelani. (200). *Ilmu Untuk Mahasiswa Dan Profesi Di Indonesia Jilid II*. Jakarta: Dian Rakyat
- Singarimbun Masri & Sofyan Effendi, (1995), *Metode Penelitian Survei*. Edisi Revisi, PT. Pustaka LP3ES, Jakarta
- Siwi L.R, Yunitasari E, Krisnana I, (2014). *Meningkatkan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Pada Anak Sekolah Melalui Media Audio Visual*. Jurnal. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
- Smaldino dkk. (2008). *Teknologi Pembelajaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Stanczyk N, Bolman C, Adrichem M, Candel M, Muris J, Vries H. (2014). *Journal : Comparison Of Text And Video Computer-Tailored Interventions For Smoking Cessation: Randomized Controlled Trial*. Published 3 March 2014.
- Sudarmin, R.R., (2014). *Analisis Program Gerakan 21 Hari (G21h) Cuci Tangan Pakai Sabun Terhadap Kejadian Diare Pada Siswa(I) Sekolah Dasar Di Kota Makassar*. Tesis. FKM Unhas.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono, (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suhardjo, (2006). *Pangan, Gizi, dan Pertanian*. Jakarta : Universitas Indonesia
- Supariasa dkk. (2012). *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta.
- Uyanto, Stanislaus S. (2009). *Pedoman Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Vilanty, B. Nevy dan Meda Wahini. (2014). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makanan Remaja (Kasus di Sekolah Menengah Kejuruan*

Negeri 8 Surabaya). Surabaya: UNY. Ejournal Boga, Vol. 3, No. 3, hal. 47-50.

World Health Organization (2002). *World Health Report : Reducing Risks, Promoting Healthy Life*. Jenewa : Swiss

Yusuf, A.H., (2003). Pengaruh Pemberian Motivasi tentang Keperawatan terhadap Perubahan Sikap Perawat dalam Memberikan Asuhan Keperawatan di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. Tesis tidak dipublikasikan. Surabaya: Program Pascasarjana Unair.

